

# 古典舞韵 90后点燃老年人“青春梦”



“三月来有归人，马踏浅草声催促。春有期归有日，今归途……”伴随着歌曲《春三月》优美的乐曲声，在青岛市市南区老年大学古典舞初级二班的教室里，一幅由师生共同演绎的动人画面逐渐展开。刘晓宇老师身着优雅的舞蹈服，正引领着一群银发学员沉浸在古典舞的海洋中。她的动作流畅自然，仿佛与音乐融为一体，学员们也在她的指导下，随着歌词的流转，逐渐展现出更加优美的舞姿。

## 古典舞适合老年人学习

在课堂上，刘晓宇不停地走到学员们中间，细致地纠正每个动作，调整她们的气息。她的声音轻柔而有力，让人在不知不觉中沉浸于舞蹈的世界。

今年29岁的刘晓宇，毕业于青岛大学舞蹈系舞蹈专业。她从小就对舞蹈充满热爱，经过多年的学习和积累，她掌握了丰富的舞蹈技巧。从2024年开始，她便将自己的青春和热情都投入到了老年舞蹈教育事业中。她发现，许多老年人在年轻时因为各种原因未能接触舞蹈，但她们的内心依然充满对美的追求和向往。古典舞作为一种柔美、舒展的舞蹈形式，与老年人内心

平和、宁静相得益彰，非常适合老年人学习。

“这学期我带着学员们练习了古典舞的基本功。”刘晓宇老师介绍道，“我们学习了前压腿、旁压腿、扶把踢前腿、扶把踢旁腿等基础动作，还有蹲、立、擦地等把杆基训。《提沉》《冲靠》这两个身韵组合以及《春三月》《偏偏喜欢你》这两个舞蹈剧目，也是我们的重点学习内容。”在刘晓宇老师的指导下，老年学员不仅掌握了基本的舞蹈动作和技巧，还学会了如何将舞蹈与音乐融为一体，展现出更加优美的舞姿。刘晓宇告诉记者，老年学员上课的状态非常好，积极性和配合度都很高，纪律性也很好，通过古典舞的学习和练习，

老年人不仅可以锻炼身体、增强体质，还可以提高身体的柔韧性和协调性，在舞蹈中感受到一种精神的满足和愉悦。

## 圆了年轻时的舞蹈梦

在刘晓宇的引导下，老年学员找到了自己的节奏和风格。她们或柔美婉约或飘逸轻盈，每个人都在舞蹈中找到了属于自己的那份美好。

69岁的孙建华以前在老年大学学习过声乐，但自从春季学期报名了古典舞初级班后，对舞蹈的兴趣越来越浓。她感慨地说：“出来上课心情非常好，年轻时候没有时间学习跳舞，现在终于有机会实现我的梦想。在这里我不仅学到了舞蹈技巧，

还结交了很多志同道合的朋友，同学们都非常有正能量，老师上课也非常认真、用心。我们一起跳舞、聊天，感觉生活变得更充实了。”

57岁的孙传红也分享了自己的学习心得。她说：“我以前走路含胸驼背，还有腰肌劳损的问题。退休后腰疼得厉害，在家里躺了一年多。自从上了古典舞课以后，我的身体变得更加挺拔了，体质也变好了，腰也不疼了。古典舞给我带来了很多形体上的改善让我受益匪浅。”记者 安娜



更多精彩内容  
请扫码观看

## 画笔秀才情 展现艺术魅力



**本报讯** 近日，青岛市市北区老年大学举办了钢笔画教学成果展，共展出钢笔画班师生们的精美作品27幅。这些画作不仅展现了老年学员们的艺术才华，也传递了他们积极向上的生活态度和对艺术的追求。

本次展出的钢笔画作品涵盖了风景、人物、静物等多个题材。这些作品或细腻入微，或大气磅礴，或妙趣横生，充分展现了老年学员们的绘画水平和创作实力。老年大学钢笔画班的学员们表示，通过学习，不仅让他们感受到了艺术的魅力，提高了自己的绘画技能，也结识了更多志同道合的朋友。

学校相关负责人介绍，钢笔画作为一种独特的绘画艺术形式，深受广大老年人的喜爱。在未来，老年大学将继续举办更多类似的文化艺术活动，为广大师生提供更多学习、交流、展示的机会。（记者 安娜）

重要提醒：老花镜进入防蓝光时代，您现在的老花镜早该淘汰了！

# 新款智能老花镜

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜，自动调焦，100-600度都适用，镜片超耐磨，不易碎，全新的设计理念，戴上它，不但看得清，显得更时尚、更年轻！而且还可以抵御蓝光侵害，保护视力受到损伤！新品一经上市，立即在全国掀起换镜风潮！以前太贵不舍得买，这次活动只需打电话即可报名领取。

## 每天前100名打进电话免费领一副！

为了答谢中老年朋友的支持，厂家特开展普及发放活动，本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副！请注意，符合以下条件者优先领取：1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副，杜绝重复领取。（送货上门，快递费也由厂家承担。）

来电申领



防蓝光、紫外线，看远看近无比清晰

健国道 申领热线 400-1081-399

特别提醒：由于数量有限，请尽快拨打电话

# 夏季养生 一天一块钱 雪蜜吃一年

蜂蜜是中老年朋友非常青睐的日常养生食品，具有健康身体的作用。蜂蜜中还含有与人体物质相似的无机盐、多种维生素和有机酸。

今日给大家介绍的是饶河自然保护区黑蜂雪蜜，位于黑龙江省饶河县黑蜂国家级自然保护区。其公司主要从事黑蜂的养殖、加工、销售、进出口贸易。

## 蜂种好，蜜才好

饶河自然保护区黑蜂性情凶悍，不宜驯服，且抗寒，抗逆性强，所以雪蜜都是纯野生，产量稀少，极其珍贵，营养价值高，而且口感清甜细腻，历来都是养生稀世珍品。国际上是根据蜂蜜中淀粉酶

的含量，来衡量每一滴蜂蜜的活性，其中我国国家标准为4mg，国际标准为8mg，而黑蜂雪蜜的淀粉酶含量高达31mg以上。

**好蜂蜜 好身体** 正宗的好蜂蜜，不齁嗓子，营养高，从无污染的大山里产出来的，吃的放心，打开瓶子能闻到花香的味道，一口下去清甜如冰激凌般的口感真是幸福！

## 感恩回馈 大山里的秘密

回馈众多读者朋友的支持，让更多人吃上雪蜜，吃上好蜜，饶河黑蜂雪蜜推出“1天1元特惠”！1年吃365天每天只花1块钱就能吃上黑蜂雪蜜，一年量3大箱。打进电话报名成功均可参加。名额有限，先到先得！

## 大兴安岭黑木耳

尝鲜价 23.9 元/包 全国包邮，货到付款！  
(优惠代码:623)



为庆祝李沧院开业，6月18日至7月18日  
城运颐养旗下养老机构推出系列优惠活动：

### 城运颐养李沧院

- ◆ 入院参观即送精美礼品一份。
- ◆ 活动期间，有入住意向的老人，可享免费试入住体验三天。
- ◆ 首月入住者，入住首月免床位费。
- ◆ 首月入住预交全年费用者，享八折优惠。
- ◆ 活动期间可优先选择房间和床位，先定先得。

### 城运颐养市北院、城运颐养温馨护理院

- ◆ 预交半年费用，免全年空调费或暖气费；
- ◆ 预交全年费用，免全年空调费和暖气费。
- ◆ 老客户介绍新客户入住的，新客户入住满一月，老客户次月入住费用减400元。

### 机构地址：

城运颐养李沧院：青岛市李沧区四流北路40号  
城运颐养市北院：青岛市市北区南昌路137号  
城运颐养温馨护理院：青岛市市北区无棣路4号  
城运颐养湖岛街道综合养老服务：青岛市市北区瑞海北路7号

### 预约电话：

0532-83725691  
193-5325-7579